

โอบะแหม่งลำโพง เป็นตำราอาหาร
แทรกเกร็ดวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น จัดทำขึ้นเพื่อเชิดชู
วัฒนธรรมอาหารเมืองของลำปาง สำนักพิมพ์แสงแดด
เชื่อว่า มีแต่การเพิ่มพูนความแข็งแรงให้ครัวภูมิภาคเท่านั้น
ครัวไทยจึงจะพัฒนาอย่างยั่งยืน
ผู้เขียนทั้งสองท่านเป็นลูกหลานชาวเหนือ
สิริรักษ์ เป็นคนลำปาง ส่วนพลวัฒน์ เป็นคนแพร่
งานเขียนจึงสะท้อนวิถีล้านนาอย่างน่าสนใจ
เป็นหนังสือที่สำนักพิมพ์แสงแดดนำเสนอด้วยความภาคภูมิใจ

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์
สำนักพิมพ์แสงแดด



แสงแดด

นี่ถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยจาดพร้าว 94 (ทาวน ฮิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

500 บาท ตำราอาหาร

ISBN 978-616-284-575-8



9 786162 845758

โอบะแหม่งลำโพง



แสงแดด

โอบะแหม่ง ลำโพง

มรดกวัฒนธรรมอาหารเมือง

สิริรักษ์ บางสุต
พลวัฒน์ อารมณ

ចែកចែងចែង





โตะพะแช่เงาะซ่าซ่า

มรดกวัฒนธรรมอาหารเมือง

สิริรักษ์ บางสุค
พลวัฒน์ อารมณ

กำกับศิลป์ ศุภฤดี ชมบุญ
ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ



แสงแดด

โอบะแห่งล้านนา

ISBN 978-616-284-575-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 มกราคม 2558

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม ราคา 500 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิตดา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

ผู้เขียน สิริรักษ์ บางสุก, พลวัฒน์ อารมณ บวรณาธิการ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์
สูตรอาหาร ชนิดต้น ลำไย, กรณิศ รัตนามัทธนะ, วณิดา บำรุงรัมย์ พิสูจน์อักษร ผนวกรณ นาคินทร์
บรรณาธิการศิลป์ ศุภย์ หงษ์วิวัฒน์ กำกับศิลป์ ชุฑาฤดี ชมบุญ ศิลปกรรม วันวิสาข์ หมี่เงิน, นุชนาถ ทวีทรัพย์
ภาพอาหาร กรกิจ ชัยศิริโสภณ ภาพประกอบและภาพ step-by-step ชุตติภรณ์ พานนิล
แต่งภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เปื่อนพินิจ
ฝ่ายผลิต นภาพการ ชำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทร. 0-2428-7500

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2934-4411 e-mail : kruaeditor@sangdad.com

ภาพในภาพปก ฝีมือการออกแบบโดยเรวัตร์ ไชยารักษ์ ศิลปินเครื่องปั้นดินเผา แห่งนครลำปาง
และเจ้าของโรงงานนาปากูนเซรามิก ติดตามชมผลงานเพิ่มเติมได้ที่ www.napangkoon.com



จากผู้เขียน



มีเรื่องจะเล่าให้ฟังค่ะ

ทุกคืนเมื่อได้ยินเสียงกบร้อง ยายมักบอกกับผู้เขียนลอยๆว่า “ทำเตี๋ยฝนก็จะตกละ” เพราะกบมันมาร้องเรียกฝน พอฝนแรกเริ่มลงเม็ด หีตดอบออก ทุกบ้านต้องทำแกงหีตดอบใส่ใบมะเมาะ คนเฒ่าคนแก่ชาวล้านนาสมัยก่อนเขาเชื่อกันว่า จะได้เก็บไข่ได้ป่วยไปตลอดปี และหากปีใดมะขามออกฝักตรง ปีนั้นอากาศจะหนาวน้อย ตรงกันข้าม ถ้าปีไหนฝักมะขามงอ ฝนตกเยอะ ปีนั้นจะหนาวมาก

ทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่ผู้เขียนจดจำมาจากคำบอกเล่าของพ่ออู๋แม่อู๋ที่มักเล่าให้ฟังอยู่เสมอ

ปัจจุบันพ่ออู๋แม่อู๋หลายท่านค่อยๆล้มหายตายจากกันไปตามวัย พร้อมกับสภาพภูมิอากาศที่เริ่มแปรปรวน จากเคยกินอาหารกันตามฤดูกาล พืชผักถูกสารเคมีมากระตุ้นให้กินกันได้ทุกฤดู ความเจริญก้าวหน้าทำให้วัฒนธรรมการกินอยู่ตามธรรมชาติสับสนปนเปกันไปหมด

ผู้เขียนโชคดีที่มีโอกาสเติบโตในต่างจังหวัด ช่วงวัยเด็กยังทันเห็นวิถีชีวิตคนเมืองผ่านการคลุกคลีอยู่ในวงสนทนาของพ่ออู๋แม่อู๋ ได้กินอาหารเมืองลำพูนฝีมือแม่ และได้สัมผัสสภาพอากาศหนาว ร้อน ฝน พร้อมลิ้มรสวัตถุดิบปรุงอาหารเมืองซึ่งจะเผยโฉมมาให้กินในบางฤดูเท่านั้น

‘นับเป็นความโชคดีของลูกคนเมืองผู้เติบโตบนผืนแผ่นดินล้านนา’

นี่เป็นความในใจหลังจากเก็บข้อมูลและทำหนังสือเล่มนี้เสร็จ

ตลอดระยะเวลาการทำงาน ผู้เขียนและทีมงานเดินเข้าบ้านโน้น ออกบ้านนี้ แวะร้านนั้นจนนับกันไม่หวาดไม่ไหว ตั้งแต่เชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน แพร่ น่าน อุตรดิตถ์ สุโขทัย และเมื่อลบบรอยตะเข็บบนแผนที่ออก เราเห็นอาณาเขตล้านนาอันกว้างใหญ่ ผู้คนในอดีตเดินทางไปมาหาสู่กันระหว่างดินแดนล้านช้าง เชียงตุง เชียงรุ้ง จนถึงสิบสองพันนา

ปฏิเสธไม่ได้ว่าวัฒนธรรมอาหารการกินในดินแดนเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ด้วยการเดินทางค้าขายอพยพย้ายถิ่น และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน บางวันเราจึงเผลอกันไปไกลถึงท่าขี้เหล็ก เชียงตุง ประเทศพม่า แวะคุยกับชาวจีนยูนนาน ลื้อ ยอง ไทใหญ่ ไทพวน และขึ้นไปคุยกับชาวกระเหรี่ยงบนยอดดอย ทั้งนี้ก็เพื่อให้ข้อมูลและองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเมืองได้ถูกถ่ายทอดออกมาอย่างถูกต้อง ครอบคลุม ก่อเกิดเป็นความรู้อาหารเมืองแต่ๆ ผ่านคำบอกเล่าและฝีมือลายมือของพ่ออู๋ แม่อู๋ ลุง บ้า น้ำ อา ผู้ไม่มีใบปริญญาด้านอาหาร แต่เจนจัดไม่น้อยหน้าเชฟมือทอง

แหล่งเรียนรู้เรื่องอาหารเมืองของเราอยู่ในครัวไฟ (ห้องครัว) แต่ละบ้านมีเทคนิควิธีการแตกต่างกันไป น้ำพริกของบ้านนี้ปรุงแบบนี้ ก้าวไปอีกครัวบ้านหนึ่งอาจปรุงต่างกันไป พริกหนุ่มบ้านนั้นใช้วิธีหมกบนถ่านร้อนๆ ถัดไปในบ้านอีกซอยเขาเสียบไม้ปิ้งบนตะแกรง ไม่ว่าจะเป็นวิธีปรุงแบบใด คนเมืองจะบอกกับเราอย่างนุ่มนวล เจียรยืมพิมพ์ใจว่า ไม่มีอะไรถูกผิด มีเพียงจุดประสงค์เดียวกัน คือ “ยะกินแล้วล้าถูกปาก เป็นพอ”

รอยยิ้มหวานๆของแม่อู๋ คำอู๋แซวเป็นภาษาเมืองจากพ่ออู๋ แคร่ไม้ไผ่ที่มีกับข้าวกับปลาวางบนชั้นโตก บ้าง โต๊ะบ้าย เป็นภาพและเสียงที่เราจินตาคันหูตลอดระยะเวลาการทำงานเพื่อเก็บข้อมูล

การกินอยู่อย่างง่ายๆตามฤดูกาลเป็นสิ่งที่เราได้เรียนรู้ไปพร้อมกับวิถีการหาอยู่หากินจากธรรมชาติ ทุกอย่างที่เราได้รับมาเป็นสิ่งล้ำค่า แต่น่าแปลกที่สิ่งเหล่านี้กำลังถูกละเลย

คำพูดว่า “กินจ้างกะ” หรือ “กินเป็นเหรอ” มักมาจากพ่ออู๋แม่อู๋ นั่นเพราะผู้ใหญ่คนเมืองต่างคุ้นชินว่าเด็กรุ่นใหม่กินอาหารพื้นเมืองกันไม่ค่อยเป็นแล้ว จะว่าไปก็ไม่แปลกนัก ด้วยยุคสมัยที่วัฒนธรรมอาหารต่างชาติหลังไหลเข้าสู่เมืองไทย คนไทยรุ่นใหม่หลายคนเลิกรับเข้าหาสิ่งเหล่านี้จนกินอาหารไทยบางอย่างไม่เป็น และอีกหลายอย่างไม่เคยรู้จัก

การเปิดรับสิ่งใหม่เป็นเรื่องดี แต่ก็ไม่ควรละเลยรากเหง้าของแผ่นดินเกิดจนไม่ประสีประสาเอาเสียเลย

เราตั้งใจทำหนังสือเล่มนี้เพื่ออยากให้ลูกหลานชาวไทยได้เดินทางกลับบ้าน

กลับมาทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ถึงแก่นก่อนจะออกไปค้นหาโลกกว้าง ดังที่เราได้กลับมาตามหาภูมิปัญญาของชาวล้านนา ผ่านเรื่องราว เรื่องเล่าสนุกๆ แต่แฝงความรู้ และความซาบซึ้งลึกซึ้งอันแสนล้ำค่า

ณ ดินแดนที่โอบล้อมไปด้วยแนวของขุนเขา ลมเย็นๆหอบกลิ่นหอมอ่อนๆของดอกกาสะลองลอยเอื่อยมาตามทาง เสียงเพลงจากวงสะล้อ ซอซึง ขับประสานกันเป็นจังหวะ ในครัวไฟของเฮือนไม้หลังเก่า ผู้คนในดินแดนแห่งนี้มีเรื่องราวมากมายจะเล่าให้คุณฟัง...

สิริรักษ์ บางสุต

สารบัญ

จากผู้เขียน
บทนำ-ของกินบ้านเฮา

๖
๑๐

ฤดูหนาว

น้ำพริกช่อง	๒๑
จืดผักกาด	๒๒
ถั่วเน่า	๒๕
น้ำพริกตาแดง	๒๙
น้ำพริกน้ำผัก	๓๐
แกงกระต้าง	๓๓
แซ่บช่องออด	๓๖
ขนมเปียก	๓๙
ข้าวหนูกงา	๔๐
งาขี้ม่อน	๔๒

ฤดูร้อน

แกงแคไก่	๔๙
แกงชะอมกับไข่มดแดง	๕๒
แกงผักหวานกับปลาอย่าง	๕๕
เหน่มหมก	๕๖
จิ้นส้ม...ลำแต้ๆ	๕๙
ตำขมุน	๖๐
ตำมะม่วงกับปลาแห้ง	๖๓
ตำส้มโอกับน้ำปู	๖๔
น้ำพริกน้ำอ้อย	๖๗
กล่องข้าวนี้	๖๙

ฤดูฝน

ป่าแพะบ้านเฮา	๗๕
แกงเห็ดถอบใบมะเเ่า	๗๙
ตำเห็ดค่าน	๘๐
ยำหน่อไม้	๘๓
แกงหน่อไม้คอง	๘๔
ลำมะเขือ	๘๗
น้ำปู	๘๙
น้ำพริกน้ำปู	๙๒
น้ำพริกแมลงดา	๙๕
ตำกบ	๙๖
แกงแคหอยขม	๙๙
แกงตุนกับปลาตุก	๑๐๐
แซ่บปลาน้อย	๑๐๓

ตลอดปี

น้ำพริกหนุ่ม	๑๐๙
แคหมู แคควาย แคไช	๑๑๑
น้ำพริกแคหมู	๑๑๒
น้ำพริกปลาร้า	๑๑๕
น้ำพริกข่า	๑๑๖
เนื้อควาย	๑๑๙
ตำมะเขือยาว	๑๒๑
ตำปั่วถั่วบ่าเชื้อ	๑๒๒
แกงผักปลังกับจิ้นส้ม	๑๒๕
แกงหัวปลี	๑๒๖
แกงส้มเผือก	๑๒๙
ไข่ป๋าม ไข่ฮ็อก	๑๓๐
จิ้นบั้ง ตับบั้ง	๑๓๕

งานบุญ

แกงขนุน	๑๔๑
แกงผักใส่ไก่	๑๔๒
ยำจิ้นไก่	๑๔๕
“มะเขว่น” เครื่องลาบผลเล็กๆ	๑๔๖
ลาบหมูคั่ว	๑๔๙
ลาบจิ้น...กินอย่างคนเมือง	๑๕๓
ลาบปลา	๑๕๗
แกงอ่อมเครื่องในหมู	๑๖๐
แกงหยวกกถั่วกับวุ้นเส้น	๑๖๓

ห่อหนึ่งไก่	๑๖๔
แกงโหะ	๑๖๗
ขนมจ็อก	๑๖๙
ข้าวต้มหัวหงอก	๑๗๓
ขนมแตงไทย	๑๗๔

อาหารชาติพันธุ์

ข้าวซอยดั้งเดิม	๑๘๐
ข้าวซอยเนื้อ	๑๘๓
ข้าวซอยไก่	๑๘๔
แกงฮังเล	๑๘๗
อาหารไต	๑๙๑
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	๑๙๕
ข้าวกันจิ้น	๑๙๙
ขนมจีนน้ำคั่ว	๒๐๑
ไส้จั่ว	๒๐๕
ไส้จั่วหมู	๒๐๙
ช่างบอง (กระบอง)	๒๑๐
ขนมวง	๒๑๕
กินเผียง	๒๑๗

บรรณานุกรม ดัชนี

๒๒๒๐
๒๒๒๒

บทคำ บอวก๊ักขบ้ำขเฮา



“แก่งจิ้นใสน้ำนั๊กๆ แก่งผักใสน้ำน้อยๆ” เป็นคำของแม่อุ้ย ผู้คอยพร่ำสอนลูกหลานคนเมืองต่อๆกันมา แปลความได้ว่า แก่งเนื้อให้ใสน้ำเยอะๆ ส่วนแก่งผักควรใสน้ำน้อยๆ เพราะเนื้อต้องต้มให้เปื่อย ใช้เวลาาน ใสน้ำเยอะเข้าไฉ่เป็นคั ส่วนผักบ่ต้องใสน้ำนั๊ก ประเดี่ยวน้ำจากผักจะออกมาเอง

วิชาการครัวของคนเมืองในถิ่นล้านนามักรำเรียนกันผ่านปากคำพร่ำสอนระหว่างอยู่ในครัว (ห้องครัว) ใครเข้าครัวบ่อยกัได้ วิชาอาหารเมืองมามาก ทำกับข้าวเมืองกินได้หลายอย่าง นอกจากครัวไฟในบ้านจะเป็น

แหล่งเรียนรู้เรื่องอาหารของลูกหลานคนเมืองแล้ว เมื่อมีงานบอย (งานบุญ) ครัวของวัดก็เป็นอีกแหล่งเรียนรู้วิชาปรุงอาหารเมือง สะปะอย่าง (หลายอย่าง) โดยเฉพาะอาหารพิเศษนานๆจะทำกันกัน เช่น แกงฮังเล ลาบจิ้น

วันใดมีควนสี่ขาวหม่นลอยฟุ้งมาจาก
ครัวไฟ ปะเม็นจะได้ยินเสียงครกกระเทบสาก
โซดกดังโป๊กๆๆ สิ้นเสียงโป๊กๆก็ได้ น้ำพริก
ล่าๆ เอาข้าวหนึ่งจำกัันได้ละ วิถีการครัวของ
คนเมืองผูกพันกับธรรมชาติ เครื่องปรุง
หาได้จากสวน เก็บจากป่า หรือหาซื้อในกาต
ส่วนวิธีปรุงก็ไม่ยุ่งยาก อาศัยพื้น ถ่าน หม้อ
กระทะ มีด ครก สาก ก็ทำอาหารเมืองได้สบาย

คนเมืองแต่ๆไม่พุ่มเพื่อยอาหารการกิน
แต่กลับใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในดิน สิ้นในน้ำ
ความอุดมสมบูรณ์ของท้องถิ่น และพืชพรรณ
จากผืนป่าบนภูเขาได้อย่างคุ้มค่า หากมอง
ให้ถ่องแท้ อาหารเมืองหลายอย่างถูกรังสรรค์
ขึ้นจากความชาญฉลาดของบรรพบุรุษ ผู้เคย
หาอยู่หากินกับธรรมชาติ พวกท่านเหล่านี้
ได้บ่มเรี่ยนถูกฝึกจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว
เรียนรู้การเอาตัวรอดตามความผันแปรของ
อากาศ ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ และ
ทดลองจนคัดกรองออกมาเป็นตำรับอาหาร
เมืองล่าๆให้คนรุ่นหลังได้ลิ้มรส

ความรู้ใจใคร่ไฉน

“บ้านข้าอยู่บนคอย เมฆหมอกลอย
เต็มฟ้า อยู่กลางพนา อยู่ตามประสาคนคอย...”
เนื้อเพลงบ้านบนคอย ของจรัส มโนเพ็ชร
ราชาโพล์ของคำเมือง บวกท่วงทำนอง
เพลงม่วนๆ ช่วยฉายภาพภูมิศาสตร์ของ
ดินแดนถิ่นล้านนาได้เป็นอย่างดี คำว่า

“ล้านนา” ตามบันทึกโบราณหมายถึงดินแดน
ที่มีน่านับล้าน ดินแดนแห่งนี้แวดล้อมไปด้วย
ขุนเขา มีแม่น้ำ ลำห้วยไหลผ่านตามเมือง
ต่างๆ มีกลุ่มชนหลากหลายอาศัยอยู่ทั้งบน
เขา และในพื้นที่ราบ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ใน
ถิ่นล้านนาเรียกแทนตัวเองว่า “คนเมือง”
ภาษาที่ใช้เรียก “คำเมือง” หรือ “ก่าเมือง”
ส่วนอาหารก็จะเรียกกันว่า “อาหารเมือง”
หรือ “กับเข้าเมือง”

ด้วยสภาพแวดล้อมอันเต็มไปด้วยภูเขา
มีผืนป่าอุดมสมบูรณ์ ทรัพยากรอาหารของคน
เมืองส่วนใหญ่จึงถูกหยิบหามาจากป่า บางอย่าง
ให้ทั้งรสและกลิ่น ช่วยให้อาหารเมืองมีเอกลักษณ์
เช่น มะแขว่น จักค่าน บ่าแหลบ ชะโก

รสชาติอาหารเมืองไม่จัดจ้าน คำเมืองว่า
“รสออกจางๆ” อาหารส่วนใหญ่มีรสเค็มนำ
บางอย่างรสเปรี้ยวฉ่ำ เผ็ดน้อยๆ หวานจาก
ผักนานาชนิด และที่สำคัญคือ อาหารของ
คนเมืองแต่ๆจะไม่ใส่น้ำตาล (ยกเว้นขนม)
เครื่องปรุงให้รสเค็มหลักๆมี ถั่วเน่า น้ำปู
ปลาร้า (หมักกับข้าวคั่ว) เกลือ และกะปิ
รสเผ็ดได้จากพริกหนุ่ม พริกชี้ฟ้า พริกแดง
(พริกชี้หนูสวน) หรือพริกแห้ง หากไม่เอาก
ให้อาหารนั้นเผ็ดมาก คนเมืองจะแกะเมล็ด
และเยื่อพริกด้านในออก พริกส่วนใหญ่ที่ใช้
ปรุงจะหมก เเผา หรือปิ้งด้วยไฟอ่อนจนสุก
และมีกลิ่นหอม อาหารบางอย่างรสเปรี้ยวฉ่ำ
เช่น แกงตุน แกงส้มเมือง แกงเห็ดตอบ แกง
ผักปลัง รสเปรี้ยวในแกงเหล่านี้ได้จากมะกรูด
ส้มป่อย (น้ำมะขามเปียก) มะนาว มะเขือเทศ
ยอดส้มป่อย ยอดมะเฒ่า ฯลฯ

วิธีปรุงอาหารของคนเมืองมีหลายแบบ โดยหลักมีแกง (แกง) กับน้ำพริก แกงของคนเมืองน้ำแกงไม่มาก เพราะใช้ข้าวเหนียวจ้ำกิน รสชาติเค็มนำ บางอย่างรสเปรี้ยวนำ เผ็ดน้อยๆ หวานจากผักหรือเนื้อสัตว์และชาคน้ำพริกแกงใช้ได้เลย น้ำพริกแกงคนเมืองมีเครื่องปรุงหลักคือ พริก หอมบั่ว (หอมแดง) หอมขาวหรือหอมเตียม (กระเทียม) ปลาร้า ถั่วเน่า ถ้าไม่มีถั่วเน่าจะใช้กะปิ เกลือ (หากเป็นคนเมืองแต่ก่อนจะใช้แต่เกลือเม็ด) บ้างใส่ข่า ชিং ตะไคร้ ขมิ้น เพิ่มกลิ่น รส และสี วิธีใส่น้ำพริกแกงในแกงบางชนิดจะผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันและเนื้อสัตว์ก่อน เช่น แกงแค แกงอ่อม แกงหยวกกล้วย แกงบางชนิดใส่น้ำพริกแกงละลายในน้ำแกงตอนกำลังเดือดๆ เช่น แกงผักหละ แกงขนุน แกงสะแล แกงผักเสี้ยว ทั้งนี้ก็เพื่อให้ น้ำพริกแกงสุกและมีกลิ่นหอม แกงบางอย่างใส่แต่ผัก หรือมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบแต่น้อย คนแพร่ น่าน อุตรดิตถ์ เรียก “ฮั้วผัก” เช่น ฮั้วผักขี้ขวง ฮั้วผักกาด ฮั้วผักฮั้ว

อีกอย่างที่คล้ายคลึงกับแกงคือ เจียว (เจียว) ทำโดยใส่น้ำในหม้อ พอน้ำเดือดก็ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา กระเทียม ปลาร้า หอมแดง พริก แล้วใส่ผักหรือไข่ลงไป เสร็จก็โรยต้นหอมผักชี เจียวที่ทำกินกันมากคือ เจียวไข่ต้ม (ไข่ต้มแดง) เจียวผักแคบ (ผักตำลึง) เจียวจิ้นส้ม (แหนม) เป็นต้น อีกอย่างเรียกคล้ายๆกันคือ จอ อาหารประเภทจอไม่ใส่พริก นิยมใช้ผักปรุง นอกจากนี้คนเมืองยังมีต้มส้ม รสเปรี้ยวเผ็ด เช่นๆเห็นจะเป็น ต้มส้มกระดูกหมู

ต้มส้มไก่ ต้มส้มปลาหลิ้ม (ปลาช่อน)

ส่วนน้ำพริกนี้ก็มีหลายอย่าง น้ำพริกคนเมืองปรุงกันง่ายๆ ใส่เครื่องปรุงไม่กี่อย่าง โดยมากจะต้องหมก เผา หรือปิ้ง พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ก่อนเสมอ เช่นวันใดจะทำน้ำพริกหนุ่มก็ต้องจัดแจงเผาพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ไปวางบนถาดร้อนๆ วิธีนี้เรียก “หมก” บางบ้านใช้วิธีเสียบไม้ปิ้งหรือเผา บ้างวางบนตะแกรง มาสมัยใหม่บางคนนำไปอบ ไม่มีเตาอบก็คั่วในกระทะ เนื่องจากสะดวกรวดเร็ว จุดประสงค์คือทำให้สุกหอม แต่คนรุ่นเก่าว่า หมกด้วยเตาถ่านนั้นชนะเลิศ เพราะจะได้กลิ่นรสหอมหวานเป็นพิเศษ

พอทำให้สุกเสร็จจะลอกเปลือกไหม้ๆ ออก ส่วนปลาร้า กะปิ ให้ห่อในใบตอง วางบนถาดร้อนๆจนสุกหอมค่อยแกะออกมา รวมกัน พอดีแม่อยู่เขาย่านักหนาว่า น้ำพริกทุกชนิดต้องทำให้เครื่องปรุงสุกก่อนเสมอ พอตำกินแล้วจะล้า ได้ทั้งรสหวานๆ กลิ่นหอมๆ แดงไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย คำคนสมัยใหม่ว่าถูกสุขอนามัยดี ซึ่งเป็นวิธีอันแยบยลของคนเมืองป่าเก่าเขาทำกันมานานนม แดงยังมีผักหรือเนื้อสัตว์ไว้สำหรับกินแนมกับน้ำพริกแต่ละอย่างแตกต่างกันไป ทุกอย่างล้วนช่วยเสริมรส และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารประเภทตำ ยำ ของคนเมืองก็มีสองคำนี้มักถูกเรียกปะปนกันตามความคุ้นชินของคนแต่ละถิ่น ไม่มีแบบแผนตายตัว ส่วนใหญ่ยำใช้กับเครื่องปรุงที่ทำให้สุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ถ้าเครื่องปรุงยังดิบอยู่คนเมืองเรียก



“ส้า” อาทิ ส้าบ่าเขือแจ้ ส้าจิ้น ส้าฉักกาด ฯลฯ ส่วนตำ คำเมืองออกเสียง “ตำ” ได้จากการนำเครื่องปรุงที่สุกแล้วมาโขลกรวมกันอย่างตำมะม่วง ถ้าเป็นตำขนุน ตำมะเขือยาว เมื่อโขลกรวมกันแล้วจะผัดในกระทะต่อ กรรมวิธีการผัดในน้ำมันนั้นคนเมืองเรียก “จ้าว” มักใช้กับอาหารที่มีกระเทียมเจียวเป็นส่วนประกอบ เพื่อเพิ่มกลิ่นให้กับอาหารจานนั้น อีกวิธีคือ “โสระ” คล้ายยำ แต่เป็นการคลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากันอย่างรวดเร็ว เครื่องปรุงหลักเป็นผลไม้ มีน้ำปูเป็นเครื่องปรุงรส อาทิ โสระลัมโศกับน้ำปูโสระกระท้อน

ลาบ หลู้ เป็นอาหารเมืองโคกเต๋น ไม่น้อยหน้าใคร คำว่า “ลาบ” หมายถึงสับ

ให้ละเอียด ลาบคนเมืองมีหลายอย่างหลากหลายประเภท ทั้งสุกและดิบ หากเป็นหลู้จะใช้เลือดสดๆที่คั่งอยู่ในช่องท้องหมู (เลือดในโครง) คั้นกับใบตะไคร้เพื่อดับกลิ่นคาว มีน้ำพริกลาบเป็นเครื่องปรุงสำคัญ ขาดบได้อีกอย่างคือ ผักกับลาบซึ่งมีสระอย่าง

เมื่อกินแกง น้ำพริก ลาบ ก็เดินเข้าสวนไปตัดตอง (ใบตอง) มาทำแอ็บ ไม่ว่าจะเป็นแอ็บปลา แอ็บอ่องออด แอ็บหมู แอ็บไก่ ก็ใช้ข้าวเหนียวจุ่มกินได้อร่อย การทำแอ็บอย่างคนเมืองจะนำเนื้อสัตว์หรือผักเคล้ากับเครื่องปรุง ได้แก่ พริก ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียมหอมแดง โขลกรวมกันพอหยาบๆ ห่อใบตองแล้วปิ้งบนเตาถ่านจนได้กลิ่นหอมๆ

เสน่ห์ของเตาถ่านยังถ่ายทอดออกมาผ่านอาหารเมืองประเพณีปิ้ง ป่าม อีอก เช่น จิ้นปิ้ง ตับปิ้ง ไข่อีอก ไข่ป่าม ซึ่งมีให้กินกันจนถึงทุกวันนี้ อีกวิธีปรุงอาหารแบบคนเมืองคือ นึ่ง ส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หัวหมูนำไปนึ่งจนสุก คนเมืองมักทำกินคู่กับน้ำพริก ห่อหนึ่งต่างๆในที่ล้า อย่าง ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งหน่อไม้ ห่อหนึ่งหมู ที่ห่อเครื่องปรุงไว้ใบตองแล้วนึ่งจนสุก พอแกะออกจากห่อคือนร้อนๆ ควันจะลดยพั้งออกมา พร้อมกลิ่นหอมๆ ยั่วน้ำลายได้ไม่น้อย

ขนมของคนเมืองก็มักจะใช้วิธีนี้เอง เช่นๆ คือ ขนมเกล็ด ขนมจ็อก ขนมเปียก (ขนมลั่นหมา) ขนมแดงไทย เป็นต้น ขนมคนเมืองส่วน

ใหญ่ใช้แป้งข้าวเหนียวขาว แป้งข้าวเหนียวแดง (ข้าวดำ) แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลอ้อย น้ำตาลทราย มะพร้าว เป็นส่วนผสมหลัก ทำกินกันตามหน้างานบุญหรือในโอกาสพิเศษ เมื่อถึงเวลาที่จะมาช่วยกันลงไม้ลงมือทำ ไม่นานก็ได้ขนมต่างๆ พร้อมกับเข้าเมืองมากินกันละ

ลัทธิของกินข้าวซัซโซ

“ผไท่ไค่อยากกินข้าว ก็ไปยกแสบข้าวมา” เสียงแม่ชู้ยดังมาจากครัวไฟ นับเป็นมุกหลุดเด็กของคนเฒ่าคนแก่ หลังทำ



กับข้าวเสร็จก็อยากให้อีกหลายคนมาช่วยกัน
ตำข้าว (จัดเตรียมสำหรับกับข้าว) คนเมือง
สมัยก่อนจะวางกับข้าวในถาด บางบ้านใส่
ในขันโตก (บางท้องถิ่นเรียกสะโตกหรือ
โกะข้าว) คือภาชนะสำหรับจัดวางอาหาร
แบบล้านนา สมัยก่อนมักทำจากไม้สัก สลัก
และกลึงเป็นถาดทรงกลม ต่อมาให้ตั้งได้ แต่
เดี๋ยวนี้นิยมใช้ขันโตกหวายมากกว่า เพราะ
น้ำหนักเบา ใช้สะดวก ขันโตกจึงเปรียบได้
กับโต๊ะกินข้าวของคนเมือง

การนั่งล้อมวงกินข้าวขันโตกนั้น ถ้า
เคร่งครัดตามมารยาทแบบโบราณ ต้อง
นั่งเรียงกันตามอาวุโส คู่สามีภรรยาควรนั่ง
ติดกัน ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบ
ถ้าในวงมีคนมากมายต้องนั่งเฉียงข้างเข้าหา
ขันโตก เพื่อให้ทุกคนกินข้าวได้ถนัด ไม่เบียด
กัน และเมื่อลงมือกินข้าว ผู้น้อยก็จะให้ผู้ใหญ่
กินเป็นคนแรก

คนเมืองกินข้าวหนึ่ง (ข้าวเหนียว) เป็น
หลัก ทั้งข้าวสวย (มือเช้า) ข้าวตอน (มือ
กลางวัน) และข้าวแดง (มือเย็น) โดยหนึ่งข้าว
เหนียวใส่ไว้ในกล่อ่งข้าวหรือแอ็บข้าว เวลา
กินข้าวจะใช้มือกดข้าวหนึ่งขึ้นมาจากแอ็บ
พออยู่แหม่อยู่สอนกันมาว่าให้กดจากด้านข้าง
เข้าตรงกลาง เกลี่ยให้ทั่ว ห้ามกดแต่ตรง
กลางแอ็บ หรือเรียกกันว่า “กินบกจกลอง”
มีความหมายโดยนัยจะทำให้ข้าวในตู้ข้าว
(ยั้งฉาง) และเงินทองจับหายหมดสิ้น แต่
จริงๆแล้วเป็นเคล็ดไม่ให้ข้าวที่อยู่ข้างแอ็บ

แห้ง กินไม่อร่อย พอกดข้าวหนึ่งได้สักกำมือ
ให้ใช้มือข้างถนัดบีบข้าวพอคำ ใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้
และนิ้วกลางช่วยกันคลึงเป็นก้อน แล้วจ้วง
ในกับข้าว ก้อนข้าวหนึ่งควรคลึงให้แน่นพอดี
ไม่อย่างนั้นเมื่อจ้ำแกลง จะทำให้เมล็ดข้าวร่วงลง
น้ำแกง คู่ม่างาม คนเมืองเรียก “ข้าวโน้”

การจ้ำข้าวหนึ่งอย่างถูกวิธี คนเฒ่า
คนแก่สอนไว้ว่า “ต้องปลุกกำข้าว” หมายถึง
พลิกข้าวหนึ่งด้านที่จ้วงในกับข้าว หงายขึ้น
ก่อนยกใส่ปาก เพื่อไม่ให้ น้ำแกงหรือน้ำพริก
หยดเรียราดตามจาน ชาม ขันโตก หรือ
บนมือคนอื่นๆ ถ้ากินน้ำแกงควรปั้นข้าวหนึ่ง
ใส่ปากก่อน ค่อยใช้ช้อนตักน้ำแกงชดตาม
หรือวางก้อนข้าวในช้อน แล้วตักแกงขึ้นกิน
พร้อมกัน

หากเป็นน้ำพริกบางคนแค่จ้ำอาจไม่
ถึงใจ เพราะได้แต่น้ำ ไม่ได้เนื้อ คนเฒ่าสอน
ให้กดก้อนข้าวหนึ่งบ่มลงเล็กน้อย แล้วค่อยๆ
โกยน้ำพริกขึ้นมา คนเมืองเรียกว่า “โอด”
ใครชอบมากก็ให้ “โอดคำหลวงๆ (ใหญ่ๆ)”
มันถึงจะอร่อย ยิ่งเป็นกับข้าวเมืองลำๆ ทำกิน
กันตามฤดูกาล ไม่ว่าลมหนาวและโอหมอก
จะพัดมาในหน้าหนาว แสงแดดสาดส่องเข้า
มายามหน้าร้อน หรือสายฝนโปรยปรายลงเม็ด
ช่วงหน้าฝน คนเมืองก็ไม่ขาดแคลนอาหาร
เมืองลำๆ สำหรับทำกินกันในครัวไฟ และ
แทบทุกถ้วย ทุกจาน ต่างซ่อนกลอุบายแห่ง
ภูมิปัญญาการปรุง ตลอดจนวิถีการกิน...ไว้
อย่างแยบยล!



A photograph of a field with green plants and a dense background of trees. The foreground shows large, broad green leaves, possibly a vegetable crop. The middle ground is filled with a dense growth of green plants, some with small yellow flowers. The background is a thick wall of green trees and foliage. The text "ពុទ្ធភិក្ខុ" is overlaid in the center in white.

ពុទ្ធភិក្ខុ



ในอดีตช่วงหน้าหนาวของภาคเหนือนั้นหนาวจริงๆ คำเมืองว่า “หนาวแต่ๆ” แถมยังหนาวนาน หรือหนาวเกิน พอลมหนาวมาในภาค (ตลาด) จะมีแก๊งกระด้าง (แก๊งกระด้าง) ชาย แต่เดิมพ่อค้าแม่ค้าผู้ชายกับข้าวเมืองจะทำแก๊งกระด้างขายกันเฉพาะฤดูนี้ เพราะไปกินฤดูอื่น “มันตึงปล่า” (มันไม่อร่อย) เข้าไปในสวนมีผักกาดจ้อน ออกดอกสีเหลืองสะพรั่ง เป็นสัญญาณเตือนว่าถึงเวลาทำจอกผักกาดหมัอล่ำๆ ใส่ส้มป๋าชาม (มะขามเปียก) กินกันแล้ว จะให้อร่อยครบรสต้องมีน้ำพริกตาแดง เอาพริกแห้งแดงมาตำใส่ปลาแห้งย่างไฟสักระยะ ให้ได้กลิ่นหอมๆ

พอดีกับในนามีข้าวใหม่ให้เกี่ยว กลิ่นข้าวใหม่พอถูกนึ่งจนสุกเนื้อจะนุ่ม กลิ่นหอม จ้ากินคู่กับกับข้าวเมืองซึ่งปีหนึ่งจะมีมาให้ได้กินสักครั้ง อย่างแกงดอกต้างใส่ปลาลาย่าง แกงไข่แมงม้น หรือจะเป็นจ่อมไข่แมงม้นก็เหมาะสมขนาด ข้าวเหนียวใหม่อีกส่วนแบ่งมาทำขนมให้เด็กๆกิน มี

ขนมเปียก ทำจากข้าวกำหรือข้าวเหนียวตำ ข้าวหนุงจากลวกกับงาขี้ม่อน งาเม็ดย่นขึ้นอยู่บนคอตย ฝังไว้ค่อยๆ เริ่มคักคัก เขาว่าปลายปีเป็นหน้าหีบอ้อย ได้น้ำอ้อยสดใหม่รสหวานกลืนหอมๆ มาทำน้ำตาลอ้อย ใช้ดื่มกินกับถั่ว บางคนคลุกเคล้ากับข้าวเหนียวใหม่หนึ่งสุก กลายเป็นข้าวเหนียวแดงอย่างชาวล้านนา กินคู่กับมะพร้าวชูดน้ำที่ล่ำ

อาหารหน้าหนาวส่วนใหญ่ของคนเมืองมักเป็นอาหารให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งไขมันจากเนื้อสัตว์ น้ำพริกสเผ็ดอ่อนๆ กินคู่กับพืชผักในฤดู น้ำพริกบางอย่างหาากินยาก อย่างน้ำพริกน้ำผักที่ทำกินกันเฉพาะช่วงมีผักกาดเขียว รสออกเปรี้ยวสักหน่อย กินกับเหล้าจีนปิ้งปลาปิ้งเข้ากันดี อาหารเหล่านี้เกิดจากการจับคู่วัตถุดิบที่ออกในฤดู กลายเป็นกับข้าวและขนม บางอย่างเริ่มหาากินยาก แต่ก็ยังมีให้สัมผัสในครัวคนเมืองแต่ๆ



ช่องเขาคูในภาคหลวง จังหวัดเชียงราย